上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100059 | 课程名称 | 体育保健1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 赵龙龙 | 教师邮箱 | 17045@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 体育保健班 | 上课教室 | 体育馆119 |
| 答疑时间 | 周四下午13：00-14：00 体育馆246  |
| 主要教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 |
| 参考资料 | 李志伟、陈少俊、董利钦主编.《新编高校体育与健康教程》.北京体育大学出版社，2010年8月出版《国家学生体质健康标准解读》，中华人民共和国教育部、国家体育总局、《国家学生体质健康标准解读》编委会编著，人民教育出版社，2007年《实用运动医务监督》，王琳，王安利著，北京体育大学出版社，2009年 |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 建立新的教学班、课堂常规；体能恢复练习。 | 讲课 | 课外锻炼与复习 |
| 2 | 理论讲课（健身气功八段锦的起源与发展）；学习八段锦基本功：桩功，步法。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 复习八段锦基本功；学习八段锦预备式和第一式。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 复习八段锦预备式和第一式；学习八段锦第二式、第三式功法。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 五行功法理论学习；学习五行功法基本动作。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 五行功法桩功练习；五行功法第一式和第二式学习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 复习五行功法第一式和第二式；学习五行功法第三式和第四式。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 复习八段锦预备式到第三式功法；学习八段锦第四式、第五式功法。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 复习八段锦预备式到第五式功法；学习八段锦第六式、第七式功法。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 复习八段锦预备式到第七式功法；学习八段锦第八式、收势。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 学习八段锦竞赛规则 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 12 | 复习八段锦整套动作 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 13 | 复习八段锦整套动作专项考试 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 14 | 专项考试 | 考核 | 课外锻炼与复习 |
| 15 | 专项考试补考 | 考核 |  |
| 16 | 机动、补缺补差 |  |  |

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 评价方式 | 占比(%) |
| X1 | 养生功法（八段锦）技能评价 | 40% |
| X2 | 考勤、着装、课堂练习评价 | 30% |
| X3 | “运动世界校园”APP完成评价 | 30% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等；

任课教师：赵龙龙 系主任审核： 日期：2024.3